山辺里地区まちづくり通信

ー第　１３９　号ー
2023 年 11 月 15 日発行
山辺里地区まちづくり協議会

▼山辺里小学校文化祭・山辺里地区文化祭▼

▼10月22日(日)、山辺里地区文化祭を山辺里小学校と村上農村環境改善センターを会場に開催しました。▼今年は４年ぶりに山辺里小学校体育館でフォトコンテスト、小学生俳句コンテストの表彰式やステージ発表を開催することができました。▼ステージ発表では山辺里小学校３年生の器楽演奏、山辺里保育園のかわいらしいお遊戯、東中学校吹奏楽部の演奏。そして、フィナーレでは山辺里地区のイメージソング「大好き・さべり」の大合唱を行う事ができ地域が一体となった発表会となりました。

さべりing

あふれる緑　つながる和　生き活きさべり

事務局:村上市市民課山辺里地区担当　浅野・佐藤　所在:村上市日下 993-1 TEL/FAX:0254-53-2715
HP: http://www.sabering.net　　E-Mail:info@sabering.net

山辺里地区文化祭

〇小学校のランチルームでは、小学校児童作品展と地域の方の作品やフォトコンテスト作品を展示しました。

改善センターのようす

〇皆さまからご提供いただいた農産物は、今年も大盛況であっという間に完売となりました。東中学校生徒の皆さんもイベント係として大活躍してくれました。農産物の売り上げは、各集落公民館事業等で利用できる備品購入費用に充てさせていただきます。

〇農産物販売

〇わげしょのスタンプラリー

〇フリマ・食品販売ブース

〇村上牛販売

〇株式会社アセック様　企業紹介ブース

〇小学校５年生のお米販売

御　礼

山辺里地区文化祭を開催するにあたり、今年も「農産物のご提供」「作品の出展」など多くの方のご厚意をいただきました。また、準備から片づけまで作業に携わっていただいた実行委員、PTA、地域の皆さまの支えにより無事に終了することができましたこと、厚く御礼申し上げます。

山辺里地区文化祭　実行委員長　大滝　和良

山辺里地区の魅力を再発見！　さべりフォトコンテスト受賞作品

発掘・発信部会では、「第１２回フォトコンテスト」を実施しました。今年も山辺里地区の魅力を収めた７１作品の応募がありました。出展いただいた作品は山辺里地区文化祭で展示したほか、入賞作品は村上農村環境改善センター玄関ロビーで展示しています。

準グランプリ
「おいしいお米にな～れ」
川内　好さん(鋳物師)

グランプリ
「門前の紅葉」
中村　美鈴さん(東京都)

準グランプリ
「たかい、たかーい」
下田　由佳さん(山辺里)

優秀賞

「古刹に雪華舞う」
松田　絵美さん(下相川)

「イモ比べ」
中村　真弓さん(山辺里)

「親亀子亀」
鈴木　拓也さん(古渡路)

「鬼の居ぬ間に・・・」
伊與部　順一さん(肴町)

「じいちゃんたのしいね！」
佐藤　幸子さん(鋳物師)

「とどけ！！」
柳川　正晴さん(山辺里)

大田保健師の 保健師通信

山辺里地区のみなさまこんにちは。先日の山辺里地区文化祭で健康相談コーナーに立ち寄ってくださったみなさま、ありがとうございました！会場では「高血圧予防」をテーマに、**減塩**や**野菜１日 350g**、**家庭血圧**について多くの方々とお話することができました。「減塩」は意識している方が多かった一方で、「野菜１日 350g」はなかなか難しいというお声が多かったです。

野菜１日 350g 食べていますか？	
はい 15%	いいえ　85%

（山辺里地区文化祭アンケートより）

350g ってどのくらい？

- 小鉢で 5 皿分
- 生野菜では両手に 3 杯分
- 加熱した野菜では片手に 3 杯分

野菜を１日 350g 食べることは、血管の痛みを修理し、血管の老化を防ぐことで、**動脈硬化予防**や**ガン予防**に繋がるだけでなく、血糖やコレステロールの吸収を遅らせるなど、様々な**生活習慣病予防**に効果があります。

１日 350g 食べるための工夫が記載されたお野菜レシピも紹介できますので、気になる方はご連絡ください。また、改善センターの血圧計横にレシピを設置したので、興味のある方はお持ちください♪

※11 月中

村上市保健医療課 健康支援室　山辺里地区担当保健師 大田小熙(おおた さき)TEL:53-2111【内線 2441】

健民少年団山辺里地区隊 活動報告

新潟タウン研修

▼１０月２８日（土）、２９日（日）に「新潟タウン研修」を行いました。▼１日目はバスで新潟市にある宿泊施設「ゆいぽーと」へ出発。廃校をリノベーションしてできた施設に、団員達は大興奮。施設の職員さんに温かく迎えられ、団員同士の交流を深めたり、ブラックライトを利用した芸術活動にいそしみました。当日はあいにくの雨だったものの、夜に止んでいるタイミングを見計らって NEXT21 へとナイトハイクに出発。最上階の展望台から新潟市の夜景を楽しみました。▼２日目は万代エリアで自由散策。新潟でしか食べられないものを食べたり、お揃いのお土産を買ったりと団員それぞれが新潟の街を楽しんだようです。▼次回の活動は「歳末助けあい募金」です。2023 年最後の活動、健民少年団の掲げる４つの誓いの一つ『力をあわせ　社会のためにつくします。』という言葉を実行できるよう、取り組んでほしいです。

winter イルミネーション

点灯期間　：　12 月 3 日（日）～12 月 25 日（月）
会　　場　：　村上農村環境改善センター

Saberi Wageshow